El próximo paso. . .

. . . hacia una vida mejor



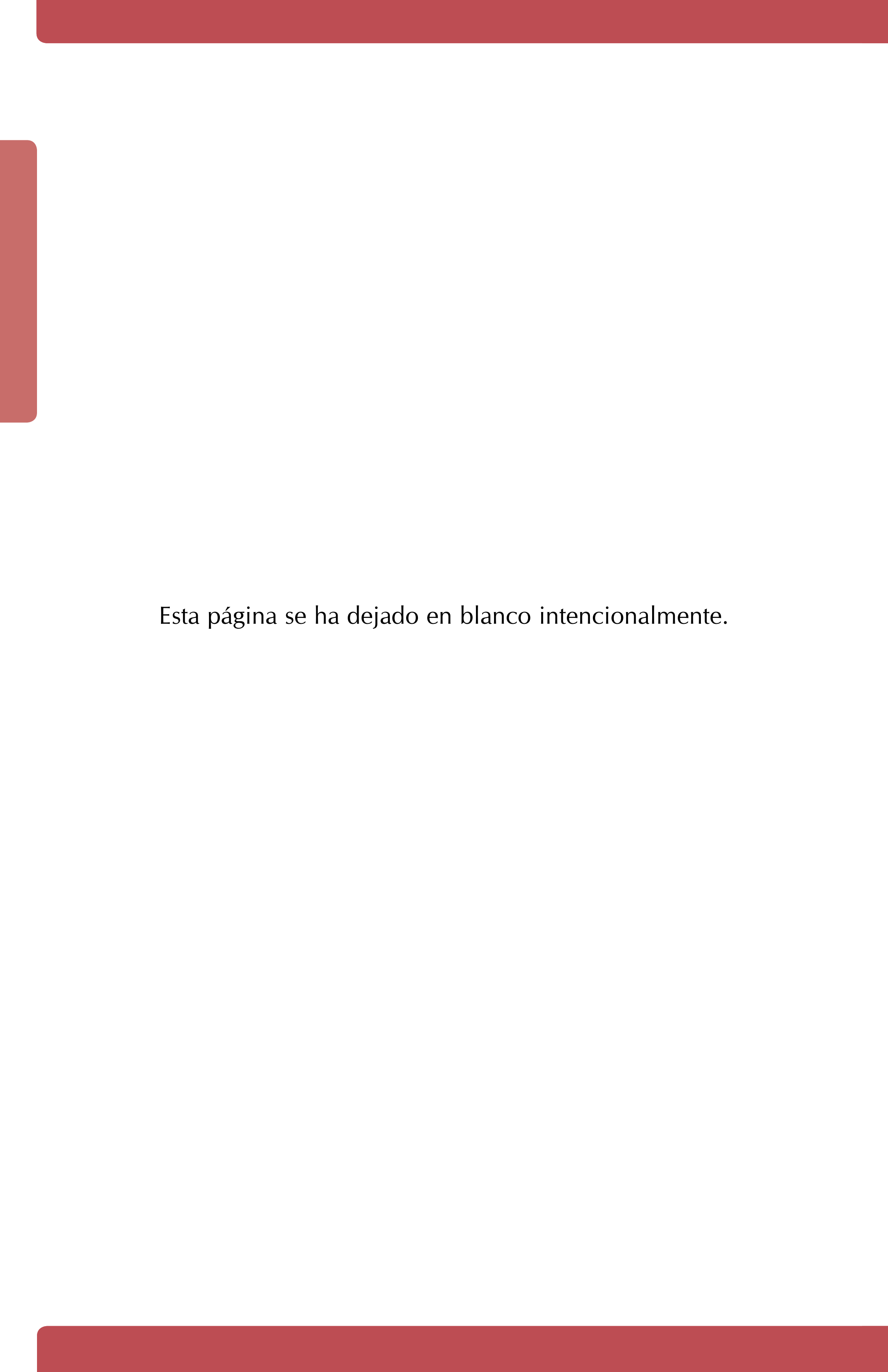


¿Cómo sé que estoy en vía de recuperación?

- Puedo enfrentar mis problemas a medida que ocurren, sin usar drogas o alcohol, y sin estresarme.
- Cuento con al menos una persona con la cual puedo ser completamente franco.
- Conozco mis límites personales y sé cuáles son mis problemas y cuáles los de otras personas.
- Cuando estoy cansado, me tomo el tiempo para recobrar mi energía física y emocional.

USTED PUEDE HACERLO.

Índice



Esta página se ha dejado en blanco intencionalmente.

Únase a nosotros en el camino a una nueva libertad.

Introducción

Esta guía no sustituye el tratamiento. Su propósito es darle una idea de lo que puede esperar al terminar la desintoxicación. La guía ofrece sugerencias para ayudarle a mantenerse alejado de las drogas ilícitas y el alcohol. Algunas sugerencias pueden serle útiles; otras no. Haga solamente lo que le dé resultado.

Su próximo paso es ir a un tratamiento para el abuso de drogas y alcohol. El tratamiento le ayudará a recuperarse y también le ayudará con otras necesidades que usted pueda tener. Pregunte al personal de desintoxicación sobre el tratamiento o consulte la página 37 de esta guía. Lo mejor es empezar el tratamiento tan pronto como termine la desintoxicación, pero a veces hay un periodo de espera. Las personas que brindan el tratamiento pueden ayudarle hasta que empiece su tratamiento.

Es posible que no pueda empezar su tratamiento por alguna razón. Aún así, busque ayuda para mantenerse alejado de las drogas y el alcohol. Encuentre un grupo comunitario o de autoayuda para personas en recuperación, como Alcohólicos Anónimos (AA) o Narcóticos Anónimos (NA) u otros grupos similares (vea la página 38). Si un programa de orientación espiritual es importante para usted, puede ir a una organización religiosa (como una iglesia) que acoge cordialmente a personas en recuperación. Tratar de hacer esto solo es la manera más difícil de mantenerse alejado de las drogas y el alcohol. Busque ayuda.

Antes de la desintoxicación, su problema con las drogas o el alcohol controlaba su vida. Aún después de que termine de desintoxicarse, los factores que controlaban su uso de sustancias siguen presentes. Su trastorno por consumo de sustancias aún está presente. El reto que enfrenta ahora es recuperar el control de su vida y empezar su recuperación.

La recuperación se realiza en etapas. La primera etapa es el gran ajuste que ocurre mientras su cuerpo y su mente se acostumbran a la dificultad de funcionar sin drogas o alcohol. Esta etapa está llena de dificultades y puede durar cuatro semanas o más, dependiendo de sus hábitos de uso. Los consumidores de metanfetaminas y "crack" pueden tardar varios meses para ajustarse.

La primera parte de esta guía le ayuda a evitar las drogas y el alcohol mientras usted hace este ajuste. La segunda parte trata la recuperación a largo plazo. Cuando se acostumbre a estar sobrio, y cuando sienta que el camino se ha hecho un poco más fácil, entonces empezará su recuperación a largo plazo. Establecerá nuevas metas, tomará mejores decisiones y podrá planear su tiempo. La segunda parte explica por qué estas cosas son importantes y cómo se pueden lograr.

USTED PUEDE HACERLO.

1. Los primeros 30 días

La desintoxicación no es una "cura".

Estar en un proceso de desintoxicación significa haber dado el primer paso importante para liberarse de las drogas y el alcohol. Sin embargo, la desintoxicación sólo es el principio. Puede ser que las drogas y el alcohol ya no están en su cuerpo, pero las personas, los lugares y los problemas que lo llevaron a abusar de las drogas y el alcohol siguen presentes.

Terminé la desintoxicación: ¿y ahora qué?

Tal vez no sea la primera vez que pasa por el proceso de desintoxicación y no sabe si podrá mantenerse en estado de sobriedad y libre del uso de drogas. Usted puede hacerlo. Muchas personas pasan por el proceso de desintoxicación más de una vez.

Puede ser que la última vez trató de hacerlo solo. Esta vez busque ayuda. Pregunte al personal de desintoxicación o consulte la última parte de esta guía. Hay consejeros que le pueden ayudar si le cuesta trabajo mantenerse sobrio o si necesita buscar un mejor lugar donde vivir. También le pueden ayudar si necesita terminar una relación negativa, enfrentar sus sentimientos de enojo, ser un mejor padre o madre, o buscar asistencia médica.

Asista a reuniones de grupos de autoayuda. En la última parte de esta guía se incluye una lista de grupos. No pierde nada asistiendo a estos grupos de autoayuda, ya que no cuestan nada, están disponibles casi en todo lado y a cualquier hora, puede encontrar uno de acuerdo a sus preferencias étnicas y de género, y no hay lista de espera para poder asistir. Las personas que van a esos grupos saben por lo que usted está pasando. En estos grupos también le dan información sobre empleos y sobre personas o lugares que ofrecen cuidado de niños. Usted tiene más opciones y oportunidades de las que piensa.

Personas, lugares y cosas: los próximos pasos

No hay una manera acertada o una manera equivocada de mantenerse sobrio y alejado de las drogas. Lo que da resultado, da resultado. Las estrategias más efectivas son las que le ayudan a controlar los "disparadores". Un disparador es cualquier cosa que provoca el uso de drogas o alcohol.

Muchos grupos de autoayuda usan las iniciales H.A.L.T. (H.E.S.C. en español) para describir ciertos disparadores del uso. Es más probable que use drogas o alcohol cuando tiene Hambre, está Enojado o cuando se siente Solo o Cansado.

También hay más probabilidades de que use drogas o alcohol cuando está cerca de las personas, lugares y cosas que formaban parte de su vida anterior, en la que usaba drogas o alcohol.

Antes de terminar la desintoxicación, haga un plan para evitar el contacto con cualquier persona, lugar o cosa que pueda provocarle una recaída, como por ejemplo:

- Borre de su celular, correo electrónico o cualquier otro dispositivo los nombres de las personas con las que consumía drogas o tomaba alcohol. Evite lo más que pueda a este antiguo grupo de personas.
- Hasta donde sea posible, evite a las personas que lo hacen enojar.
- Busque buena compañía. Pida a sus amigos o parientes que le ayuden a mantenerse sobrio.
- Pregunte al personal de desintoxicación sobre AA, NA u otros grupos de autoayuda en su localidad. Recuerde que hay una lista de estos grupos en la última parte de esta guía.
- Vaya a 90 reuniones de autoayuda en 90 días.
- Camine o conduzca por rutas o lugares diferentes para evitar a los vendedores de drogas y los bares.
- No visite ni se reúna con una persona si sabe que esa persona tiene alcohol o drogas.

- Llene su refrigerador de comida para que siempre tenga algo bueno para comer.
- Pida a una persona que no consume drogas o alcohol que saque de su casa, auto y otros lugares todo el alcohol, las drogas y los artefactos relacionados.
- Si el dinero es uno de sus disparadores, guarde su dinero, su tarjeta del cajero automático o sus tarjetas de crédito. Vaya de compras con parientes o amigos que no consumen drogas o alcohol.
- Descanse, relájese y duerma lo más que pueda.
- Haga una lista de todos los malos efectos que las drogas o el alcohol han tenido en su vida, sus amigos y su familia. Sea franco.
- Haga una lista de los beneficios de evitar las drogas y el alcohol. Añada algo a esta lista todos los días. Por ejemplo, nuevas personas que ha conocido y cosas que lo hacen sentirse orgulloso.
- Hable con un consejero si necesita un lugar mejor donde vivir. Cuando hay drogas en su vecindario o casa, esto puede ser un poderoso disparador que puede provocarle una recaída. Lo mismo puede ocurrir ante una situación de abuso en su hogar. Si no puede cambiarse de casa, es aún más importante que tenga muchas estrategias anti-drogas para evitar el uso.

Dificultades a la vista

El error más grande que puede cometer es pensar que puede regresar a su vida anterior sin correr el riesgo de usar drogas o alcohol. Cuesta mucho trabajo mantenerse sobrio. El camino a seguir está lleno de dificultades que pueden desviarlo de la ruta.

Recuerde que el abuso de sustancias es algo que aprendió a hacer. Ahora que ha pasado por el proceso de desintoxicación necesita “desaprender” el abuso de sustancias y “reaprender” a vivir en estado de sobriedad. Usted puede estar libre de drogas, pero sigue funcionando en “piloto automático”. Usted podría tomar alcohol o usar drogas sin pensarlo.

Para dejar las drogas y el alcohol durante este periodo, usted tiene que tomar acción:

- Use sus estrategias anti-drogas y anti-alcohol (explicadas en la siguiente sección).
- Practique una nueva manera de pensar, y especialmente recuerde pensar lo siguiente: "soy un abusador de sustancias y debo luchar por lograr mi recuperación".
- Dé pequeños pasos en cuanto a los asuntos simples y cotidianos.

Tomar acción le ayudará de diferentes maneras a atravesar esta etapa. Le dará la sensación de que tiene más control de su vida, y lo mejor es que en lugar de tratar de no hacer algo, lo cual es difícil, usted puede hacer otra cosa, que es más fácil. Esa otra cosa que usted sí puede hacer se convierte en una de sus estrategias anti-drogas y anti-alcohol.

Estrategias "anti-drogas" y "anti-alcohol"

Una estrategia "anti-drogas" o "anti-alcohol" es cualquier cosa que le ayuda a alejarse de las drogas o el alcohol. Puede ser algo simple, como lo siguiente:

- Mascar chicle o comer dulces cuando tenga ansias de una bebida.
- Comunicarse con la persona que respalda su grupo de autoayuda o con un amigo, en vez de ir a los lugares donde puede consumir drogas o alcohol.
- Ver películas.
- Salir a hacer tiros de baloncesto.
- Leer.
- Guardar fotos de sus hijos en su bolsillo como motivación para mantenerse alejado del alcohol y las drogas.
- Unirse a una organización espiritual que apoya el proceso de recuperación.
- Buscar un nuevo trabajo que lo mantenga ocupado y lejos de las personas que consumen drogas y alcohol.

Entre más estrategias anti-drogas tenga, mejor. Cuando usa sus estrategias anti-drogas y anti-alcohol, usted puede recobrar gradualmente el control de su vida, en lugar de ser manejado por el piloto automático. Las personas que se mantienen sobrias con más éxito usan dos estrategias anti-drogas y anti-alcohol en particular: asisten a sesiones de consejería y se unen a un grupo de autoayuda.

Usted no tiene que estar ocupado haciendo algo para poder practicar las estrategias anti-drogas. Una estrategia anti-droga también puede ser una actividad mental, como la oración o la meditación. Hay muchas formas de meditación, incluyendo el entrenamiento para alcanzar un estado de conciencia plena, el cual se enseña en hospitales para controlar el estrés y el dolor. Estos ejercicios mentales le ayudan para que deje de vivir en un estado de "piloto automático".

Estas estrategias anti-drogas se sienten más naturales a medida que se practican, tal como si ejercitara un músculo. Use la página 9 de esta guía para hacer una lista de sus estrategias anti-drogas y anti-alcohol. Después arranque la hoja y guárdela. Si no está preparado y tiene una lista de ideas para evitar el alcohol y las drogas, será muy fácil que empiece a beber o a usar drogas nuevamente.

Quizás sienta temor de volver a sus viejos hábitos, pero este temor no durará mucho. Por ahora, su enfoque es concentrarse en aproximadamente las siguientes cuatro semanas y en evitar a las personas, lugares y cosas asociadas con el consumo de alcohol o drogas. Sus impulsos serán menos abrumadores conforme pase el tiempo.

Algo no está bien aquí

Usted puede pensar que la sobriedad quiere decir que todo ha vuelto a la normalidad. De hecho, los primeros días de abstinencia—de sobriedad—pueden ser muy difíciles.

El cambio, así sea un cambio positivo, puede ser alarmante. Debido a que recobrar la sobriedad es un cambio grande, también puede ser un momento de crisis. Los cambios que genera la

abstinencia reciente a veces son conocidos como “el trauma de la recuperación”. Es probable que su vida y las vidas de las personas en su entorno estuvieran organizadas alrededor de su uso de sustancias. Cuando ese uso se ausenta de repente, puede desorganizar su vida de manera dolorosa.

El cambio que hizo al convertirse en una persona sobria afecta a sus familiares, amigos y compañeros de trabajo. Recuperar la sobriedad crea un caos, igual que el caos provocado por el uso de sustancias. Recuerde lo siguiente acerca de las personas en su entorno:

- Necesitan su atención, sobre todo sus hijos. Debe balancear las necesidades de sus hijos con sus estrategias anti-drogas y anti-alcohol.
- Pueden pensar o decir que prefieren cuando usted está “usando drogas”.
- Pueden no entender los cambios por los que usted está pasando.
- Pueden haber invertido mucha energía cuidándolo. Ahora que practica la abstinencia, deben encontrar otras maneras de relacionarse con usted.
- Pueden no entender todas las cosas que usted necesita hacer para mantenerse sobrio y sin usar drogas.
- Pueden tratar de controlarlo para evitar que sufra una recaída.
- Pueden estar resentidos por los problemas causados por el alcohol y las drogas.
- Tal vez estén resentidos porque usted sale con frecuencia para asistir a sus actividades de sobriedad.
- Tal vez les sea difícil responder a su inestabilidad emocional.

Cuando tenga que afrontar las drogas o el alcohol, haré lo siguiente:

1) ____________________

2) ____________________

3) ____________________

4) ____________________

5) ____________________

6) ____________________

7) ____________________

8) ____________________

9) ____________________

10) ____________________

11) ____________________

12) ____________________

13) ____________________

14) ____________________

15) ____________________

16) ____________________

17) ____________________

18) ____________________

19) ____________________

20) ____________________

¿Qué ocurre en el tratamiento para el abuso de sustancias?

No todos los programas de tratamiento son iguales, pero la mayoría sigue este esquema general:

Primero, el consejero le hará preguntas sobre sus hábitos de consumo de alcohol y drogas, su salud física y otros temas relacionados a su vida. A esto se le conoce como una evaluación. El consejero utilizará sus respuestas para determinar cómo le puede ayudar. Muchos consejeros también están en recuperación y saben por lo que usted está pasando.

Usted y el consejero prepararán juntos el plan de tratamiento. El plan de tratamiento es un esquema escrito de sus metas y sus actividades anti-drogas y anti-alcohol. También incluye las "herramientas" que necesitará para mantenerse sobrio, tales como las siguientes:

- Ayuda para identificar los disparadores (un disparador es cualquier cosa que lo hace desear intensamente el alcohol y las drogas).
- Entrenamiento para prevenir la recaída.
- Herramientas para manejar el estrés.
- Grupos de autoayuda en los que se sienta cómodo.
- Medicamentos para el dolor, para controlar los deseos intensos de usar alcohol o drogas, o para la depresión.
- Estrategias para administrar el dinero o el tiempo.
- Aptitudes para poder obtener empleo.

El tratamiento tiene dos metas. Una es ayudarlo a dejar de usar drogas, y la otra es ayudarlo para que aprenda a vivir sin drogas o alcohol. Puede tomar mucho tiempo para que el abuso de sustancias se desarrolle, y también puede tomar mucho tiempo para que una persona vuelva a aprender a vivir sin el uso de drogas o alcohol.

Su trabajo es mantenerse enfocado en sus estrategias anti-drogas y anti-alcohol. En lo que respecta a los demás, tome en cuenta lo siguiente:

- Deje que sus amigos y parientes se enfoquen en su propia adaptación.
- Mantenga una actitud positiva. Aun los cambios pequeños que conducen a pensamientos positivos le ayudan a usted y a los demás. Los pensamientos negativos no ayudan a nadie.
- Asista a reuniones de AA o a un grupo similar para que se sienta apoyado por personas que lo entienden.

Las drogas y el alcohol causaron muchos de sus problemas, pero no todos. Recuperar la sobriedad no va a resolver todos sus problemas. Ahora que está sobrio, de pronto empezará a ver sus problemas de manera diferente. Posponga sus problemas más grandes y enfréntelos cuando se sienta mejor. Concéntrese en los problemas diarios para asegurar que las cosas más importantes, como sus hijos, reciban los cuidados necesarios.

Más sobre los primeros 30 días

El uso del alcohol y las drogas alteró sus hábitos mentales. Ahora que está desintoxicado, su cerebro necesita tiempo para acostumbrarse a la falta de sustancias químicas. Conforme esto ocurre, usted puede tener sentimientos que no tienen mucho sentido, como los siguientes:

- Siente que durmió por años y que no puede enfrentar las situaciones más simples sin “usar” drogas o alcohol.
- Siente tristeza por dejar de usar drogas.
- Se siente “atrapado” y se pregunta “¿y ahora qué?”
- Siente que perdió a los amigos o parientes que siguen usando drogas y alcohol.
- Siente que la sobriedad es como un castigo o como que le han quitado algo.

- Se siente raro al realizar actividades ordinarias porque se le ha olvidado cómo hacer las cosas en estado sobrio.
- Pueden reaparecer repentinamente sentimientos de dolor causados por otros problemas.
- Puede tener dificultades para pensar con claridad.
- Puede tener dificultades con la ansiedad o la depresión.
- Se puede sentir abrumado.
- Se puede quedar con la “mente en blanco” en algunos momentos.
- Los comportamientos impulsivos pueden presentar un reto.
- Sus sentimientos pueden ser extremados en cuanto a sentir enojo, pena por sí mismo, desesperanza o estar siempre a la defensiva.
- Puede ser difícil acordarse de las cosas.
- Puede ser difícil comprometerse a hacer algo.
- Su coordinación física puede fallar un poco.
- Puede tener dificultades al dormir.
- Puede sentirse estresado constantemente sobre todos los aspectos de su vida.
- Puede sentirse entumecido o “drogado” por sus sentimientos—la depresión, el enojo, la desesperanza—tal y como ocurría cuando usaba drogas o alcohol.

Estos sentimientos significan que su cerebro se está recuperando, ahora que las drogas y el alcohol están ausentes. Durante esta etapa tome en cuenta lo siguiente:

- No espere mucho de sí mismo. Pasará un tiempo antes de que recobre su coordinación física y su habilidad para concentrarse.
- Trate de evitar actividades que le hagan sentirse peor, como consumir comida que no es saludable o tomar café.

- En lugar de sentirse mal por sí mismo, busque el humor en las situaciones.
- Acuérdese que su estado emocional mejorará pronto si se mantiene sobrio.
- Duerma todo lo que pueda. No se preocupe mucho por el sueño interrumpido. Pronto dormirá mejor.
- Coma bien si tiene hambre. Consuma comida saludable.
- Tome vitaminas para restablecer una buena nutrición.

Usted puede sentir deseos intensos de usar en cualquier momento. Con frecuencia estos deseos intensos de usar son provocadas por eventos (como la víspera de Año Nuevo) o sensaciones (el olor a alcohol o el humo de un cigarrillo). Como ocurre con otros síntomas, el deseo intenso de usar va desapareciendo conforme pasan los días y las semanas.

Puede soñar que está bebiendo alcohol o usando drogas y puede despertar con la sensación de estar drogado, o despertar y sentirse frustrado por no estar en realidad drogado.

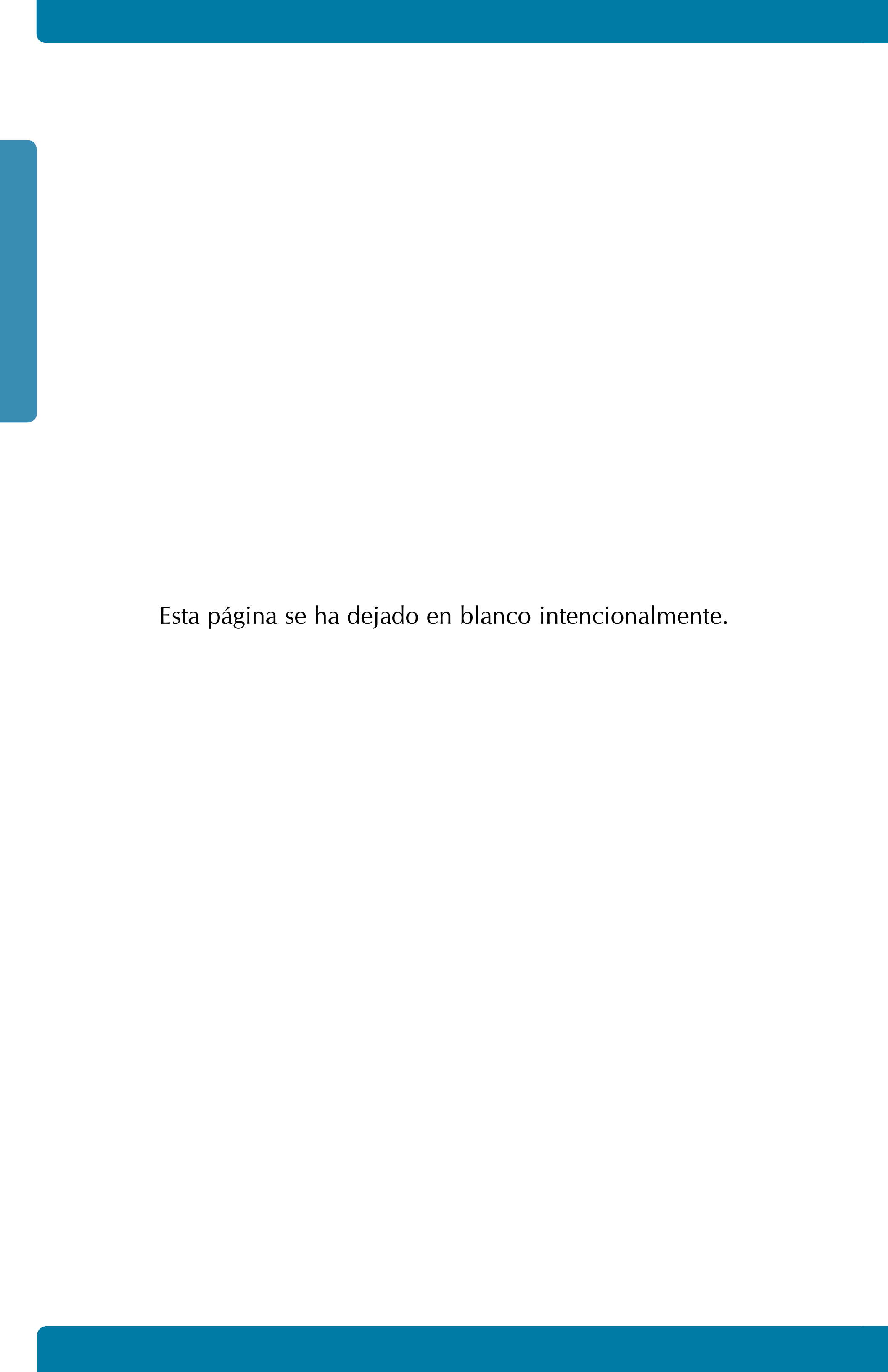
Sentirse ansioso o deprimido por un corto tiempo puede ser parte de este difícil camino. Sin embargo, si esto dura mucho tiempo, deberá buscar tratamiento. La sección 4 de esta guía ofrece información sobre cómo encontrar ayuda.

Seguir adelante

¿Cuándo termina esta etapa de ajuste? Calcule por lo menos un mes. Las personas que usan heroína o crack pueden necesitar 6 meses.

Conforme pase el tiempo, usted se dará cuenta que sus pensamientos son más claros. En lugar de luchar contra sus impulsos, relájese y simplemente viva cada día. Puede pensar en las semanas que vienen y no solamente en el día actual. Usted se está acercando a la etapa de la recuperación a largo plazo.

USTED PUEDE HACERLO.



Esta página se ha dejado en blanco intencionalmente.

2. La recuperación a largo plazo

Siempre tenga una meta real en el futuro cercano.

Conforme su cerebro y su cuerpo se acostumbran a vivir sin drogas y alcohol, se dará cuenta que la vida es más placentera y que ya no se siente tan abrumado. En lugar de preocuparse por cosas que no están pasando, enfrenta los problemas a medida que van surgiendo.

Ya tiene una mejor relación con las personas en su entorno, y ya puede ser más abierto y franco. Entiende mejor cuáles son sus problemas, y cuáles son los problemas de otras personas. Está disfrutando su vida un poco más y está haciendo cosas divertidas.

Es hora de adoptar un plan de recuperación a largo plazo. Este plan incluye:

- Establecer nuevas metas y los pasos para alcanzarlas.
- Mejorar sus relaciones personales.
- Aprender nuevas maneras de enfrentar situaciones sin el abuso de sustancias.
- Aprender a administrar su tiempo.
- Identificar sus disparadores y las maneras de enfrentarlos.

Su plan de recuperación

¿Por qué necesita un plan de recuperación? Para estar en recuperación, tiene que *seguir adelante*. Si no lo hace, puede regresar a sus viejos hábitos y éstos pueden tomar nuevamente control de su vida.

El objetivo del plan de recuperación siempre es que las personas se mantengan alejadas de las drogas y sobrias. No es necesario que sea un plan muy detallado.

Evalúe sus fortalezas

En el ejercicio que sigue, evalúe sus puntos fuertes usando la siguiente escala. ¡Realmente tome en cuenta cuáles son sus fortalezas!

0 = Para nada; 1 = Un poco; 2 = A veces, pero no siempre; 3 = Sí ¡ese soy yo!

____ Sociabilidad. Me relaciono bien con los demás y hago amigos con facilidad.
____ Creatividad. Soy bueno para el arte, la música o ____________________.
____ Política. Me involucro y trato de hacer cambios.
____ Encanto. Soy una persona atractiva y/o encantadora.
____ Sentido del humor. Sé cómo divertirme y me gusta reírme.
____ Estrategias de supervivencia. Soy un sobreviviente; he hecho cosas que son muy difíciles de lograr.
____ Persistencia. Puedo llevar las cosas a término y tengo voluntad para hacerlo.
____ Cuidado personal. Me cuido a mí mismo y cuido mi casa.
____ Habilidad física. Soy bueno para las actividades físicas y los deportes.
____ Apoyo social. Tengo personas en mi vida que se preocupan por mí y que me pueden ayudar.
____ Ayuda a los demás. Soy bueno para cuidar a las personas que necesitan mi ayuda.
____ Autoestima. Creo que soy una buena persona.
____ Inteligencia. Entiendo las cosas y tengo buenas habilidades mentales, sociales y emocionales.
____ Habilidad para enfrentar mis sentimientos. Puedo encarar y sobrellevar sentimientos dolorosos.
____ Capacidad para comunicarse. Puedo decir lo que pienso y ser firme sin lastimarme o lastimar a los demás.
____ Recursos financieros. Tengo dinero y otros recursos que me pueden ayudar a sobreponer mis problemas.
____ Otras fortalezas: ________________________________.

Fuente: Reproducido con la autorización de: Najavits, L.M. *A Woman's Addiction Workbook*. New Harbinger Publications, Oakland, CA. http://www.newharbinger.com.

Es una buena idea buscar ayuda como parte de su plan. Es posible que tenga una fuerte carga de sentimientos que ha venido acumulando a lo largo de su vida. Si usted ha "medicado" sus emociones con drogas y alcohol, empezar el camino de recuperación sin consejería, sin una persona que lo apoye o sin un grupo de compañeros hará más difícil que se mantenga sobrio.

Asegúrese de incluir cuidados médicos y dentales en su plan. Será más fácil evitar las drogas y el alcohol si no tiene ninguna dolencia. Asegúrese de informar a su doctor, dentista u otros proveedores que usted está en recuperación. Esto les permitirá brindarle el servicio médico que necesita, sobre todo si necesita medicamentos para el dolor. Si necesita consultar con un doctor o dentista, pídale a su consejero para el abuso de drogas que le diga cómo contactar uno o consulte la sección 4 de esta guía.

1. Fijar sus metas

Después de años de abuso de sustancias, muchas personas olvidan cuáles eran sus metas y las cosas que antes las hacían sentirse felices. Algunas personas nunca se pusieron metas. Use la lista en la página 16 para ver cuáles son sus fortalezas. Puede descubrir algunas que no sabía que tenía. Use esa lista para encontrar ideas y desarrollar metas.

Sus metas deben ser claras y gratificantes. No deben ser muy difíciles o muy fáciles de cumplir. Las metas relacionadas a la vida diaria permiten que su vida siga adelante y evitan que sus viejos hábitos vuelvan a tomar el control.

Estas metas deben incluir:

- Un trabajo o un programa vocacional o educacional.
- Actividades sociales con compañeros de trabajo, amigos y parientes que no usan sustancias.
- Pasatiempos y actividades recreativas para organizar su tiempo libre.
- Cumplir con los requisitos de la libertad condicional, si es necesario.

Cada meta debe dividirse en diferentes pasos. También tenga un calendario con fechas límite. Por ejemplo, si su meta es recibir entrenamiento con el fin de obtener un empleo, entonces el primer paso podría ser encontrar un programa para hacerlo. Usted puede marcar tres meses en el calendario para encontrar un programa de entrenamiento; de esa manera, tendrá suficiente tiempo de inscribirse en el programa y que lo acepten. Otro paso puede ser averiguar cuánto cuesta el programa y hacer un plan para pagarlo.

Metas que no son efectivas:

1. **Simplemente debo ser fuerte cuando me ofrezcan drogas o alcohol.**
2. **Ganar más dinero.**
3. **Evitar que me arresten por conducir sin licencia.**
4. **Demostrarle a mi jefe que está equivocado.**

Metas prácticas:

1. **Presentar 4 solicitudes de empleo por semana, hasta que obtenga empleo o encuentre un mejor trabajo.**
2. **Unirme a un equipo de baloncesto, fútbol o béisbol.**
3. **Involucrarme en la escuela de mi hijo.**
4. **Hacer un presupuesto para dejar de estar endeudado.**
5. **Abrir una cuenta de ahorros.**

Sus metas pueden ser muy variadas, inclusive algo como proponerse salir a correr o llevar a sus hijos al parque dos veces por semana. Lo importante es que sus metas le den satisfacción y le ayuden a mantenerse alejado del alcohol y las drogas.

2. Tomar buenas decisiones

Cuando ya llega a esta parte del camino, usted no ha usado drogas por un buen tiempo. Su mente se siente mejor, pero aún puede seguir pensando como antes. Para mantenerse en recuperación, necesita nuevas maneras de pensar y nuevas maneras de tomar decisiones.

Sus amigos y parientes le pueden ayudar con ideas para que enfrente de varias maneras las situaciones difíciles. Los consejeros y las personas en su grupo de autoayuda también le pueden ayudar.

También puede considerar diferentes situaciones dibujando un tipo de "mapa de decisiones". Para hacer esto, piense en una situación que enfrenta con frecuencia, tal como "mi jefe me grita por llegar tarde". Escriba esa frase en el centro de la hoja y dibuje un círculo alrededor de la frase. Alrededor del círculo dibujado, apunte todas las reacciones que se le ocurran. Por ejemplo:

- "Yo me enojo y le grito a mi jefe".
- "Le pido disculpas y me alejo a trabajar hasta que me calme".
- "Renuncio al trabajo y luego me emborracho".
- "Me enojo, pero le grito a mi compañero de trabajo".

Dibuje un círculo alrededor de cada una de estas reacciones y luego dibuje una línea conectando estos círculos al círculo del centro.

Cada una de estas reacciones conduce a otras situaciones, como las siguientes:

- "Yo me enojo y le grito a mi jefe" conduce a que "me despidan del trabajo".
- "Renuncio al trabajo y luego me emborracho" conduce a que "me arresten por conducir intoxicado".
- "Le pido disculpas y me calmo" conduce a que "mis compañeros de trabajo se sientan más cómodos conmigo, lo que hace mi trabajo más fácil".

Dibuje un círculo alrededor de estas nuevas situaciones y conéctelas con la causa directa.

Está dibujando un mapa que le permite ver las consecuencias de sus decisiones (vea la página 21). Un mapa de situaciones y sus reacciones le permitirá ver las cosas que pueden provocar el uso de drogas o alcohol. Las buenas decisiones le pueden ayudar a evitar el uso de drogas.

3. Administrar su tiempo

Estar en recuperación quiere decir seguir adelante siempre. Para seguir adelante, necesita pensar sobre el tiempo de una manera diferente. Eso significa que debe hacer las siguientes dos cosas:

1. Aprenda a marcar el tiempo de acuerdo al reloj y al calendario, y no de acuerdo a los eventos en los que usó drogas o alcohol. Si usted dice cosas como “ese fue el día que me drogué y ...”, usted está usando un evento en el que usó drogas para marcar el tiempo.

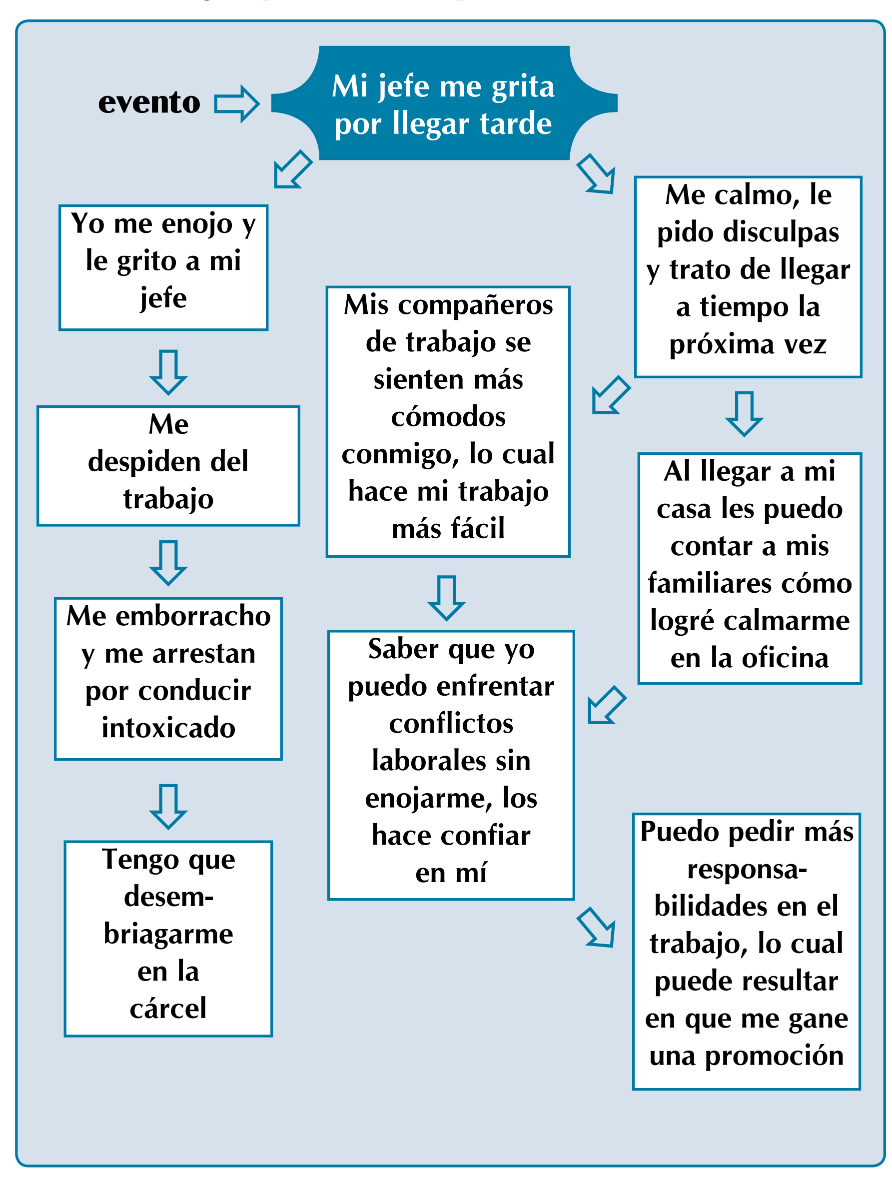
Divida el día de acuerdo al reloj, y no en “antes de empezar a tomar” y “después de empezar a tomar”. Una característica de su trastorno por abuso de sustancias es marcar el tiempo de acuerdo a eventos en los que usó drogas o alcohol. Debe de cambiar esa manera de pensar. Cuando está hablando del pasado o de “cualquier otro tema, mencione fechas y horas, en lugar de referirse al uso de drogas o alcohol durante aquellos momentos.

2. Usted solía usar la mayoría de su tiempo y energía consumiendo drogas o alcohol. En lugar de no hacer nada, ahora tiene que llenar esas horas con otras actividades. Consiga un calendario o cuaderno y anote sus metas y lo que puede hacer con su tiempo libre. Ocupe sus días con un trabajo y otras actividades que le permitan mantenerse sobrio, y no permita que las drogas y el alcohol vuelvan a controlar su vida.

Además, cuando aprovecha su tiempo sabiamente tiene menos probabilidades de enojarse o sentir otras emociones que puedan provocar el consumo de drogas o alcohol. El buen uso del tiempo le ayuda a cumplir con sus responsabilidades. También puede evitar problemas con las personas en su entorno demostrándoles que pueden confiar en usted.

Compre una libreta de citas o un calendario. Puede usar hasta un simple cuaderno de estudiante, siempre y cuando cumpla con su horario de actividades.

Ejemplo de un mapa de decisiones



Repase sus metas y los pasos que son necesarios para alcanzarlas. Anote estos pasos en su libreta o calendario. Asegúrese de dejar tiempo libre para el descanso y la relajación. No es necesario que esté ocupado cada minuto del día. No se sienta controlado por el reloj, pero aproveche el tiempo para alcanzar sus metas y evitar el uso de sustancias.

Algunas sugerencias útiles para su horario de actividades:

- Asista a las reuniones de grupo. Participar en reuniones en persona o incluso en grupos de autoayuda por Internet le ayudará a ocupar su tiempo, mantenerse sobrio y conocer a personas que también están en recuperación.

- Asista a servicios religiosos. La recuperación puede tener un aspecto religioso, e incluso le puede servir para encontrar un grupo religioso con el cual usted se sienta cómodo.

- Convertirse en adicto al trabajo no es una buena manera de mantenerse alejado de las drogas. Si trabaja mucho con el fin de mantenerse ocupado todo el tiempo, es posible que se sienta tan cansado que usará drogas o alcohol para relajarse, o puede tener una sensación de soledad cuando termina de trabajar. Además, el dinero extra también puede ser un disparador para “auto premiarse” usando drogas o alcohol.

- Recuerde sus estrategias anti-drogas y anti-alcohol. Estas estrategias le pueden ayudar a ocupar su tiempo, dándole ideas sobre cosas positivas que usted puede hacer.

- Su calendario y libreta de citas también le pueden ayudar a llevar cuenta de su progreso. Después de un tiempo podrá regresar a las primeras páginas y ver cómo usted ha ido construyendo una nueva vida, libre del uso de drogas y alcohol.

4. Relaciones personales

Mientras usted se ha ido acostumbrando a mantenerse sobrio, las personas en su entorno también se han ido acostumbrando a su nueva manera de ser. Usted verá las repercusiones de este cambio en sus relaciones personales.

Las personas que pudo haber lastimado: Ciertas personas pueden pensar que usted no es confiable, y esa actitud puede ser desalentadora para usted. Usted se puede decir a sí mismo: “si todos piensan que me voy a drogar, entonces ¿por qué no me drogo?”. No se deje ofender por la actitud de otras personas; más bien enfóquese en el esfuerzo que está haciendo para mantenerse sobrio. La actitud de esas personas cambiará con el tiempo.

Si las personas están enojadas con usted, es posible que usted también se sienta enojado o que tenga emociones que no está listo para manejar en este momento. Si antes recurría a las drogas cuando estaba en situaciones que lo hacían sentirse enojado o disgustado, entonces ahora necesita tener un plan para enfrentar esas situaciones. Si es posible, aléjese de esas situaciones y haga otra cosa hasta que logre calmarse. Repase su lista de estrategias anti-drogas y anti-alcohol. No deje que estas situaciones causen una recaída. Use su mapa de decisiones para pensar cómo reaccionar de mejor manera.

Comparta con sus parientes y amigos las reglas que aparecen en esta página para ayudarles mientras usted empieza su recuperación.

Conforme se vaya restableciendo, las personas en su entorno sentirán más confianza en usted. Esto puede tener un efecto secundario sorprendente. A medida que su cónyuge y sus hijos confíen más en usted, van a ser más francos con usted y pueden ser más abiertos respecto a los sentimientos que tienen. Esto puede ser difícil. Permita que estos conflictos conduzcan a un cambio positivo en sus relaciones personales.

Las reglas de Al-Anon para vivir con una persona que tiene un trastorno por abuso de sustancias:

- No sufra por las reacciones o los actos de otras personas.
- No permita que lo usen o abusen de usted a causa de la recuperación de otra persona.
- No haga cosas por otras personas que ellas deben hacer por sí mismas.
- No manipule las situaciones para que los otros coman, duerman, paguen cuentas, etc.
- No cubra las mentiras o las faltas de otras personas.
- No provoque una crisis.
- No prevenga una crisis si surge de manera natural.

Contemple la posibilidad de tomar un curso de asertividad, de control del enojo u otras clases. Anime a su familia para que ellos también busquen apoyo, por ejemplo, en un grupo de autoayuda o por medio de un consejero.

Personas con las que consumía drogas o alcohol: Es posible que las otras personas que siguen usando drogas o alcohol no estén muy contentas con los cambios que usted ha hecho. Pueden sentirse rechazadas o culpables por su propio comportamiento. Por su parte, los vendedores de drogas no quieren perder su negocio. Una tercera parte de las personas en recuperación sufren recaídas al sentirse presionadas por los demás.

- Acuérdese que las personas que le ofrecen drogas o alcohol, aunque sean sus amigos o parientes, no están haciendo lo mejor por usted.
- Diga no inmediatamente, y hágalo de una manera convincente.
- Practique decir no con otra persona. Por ejemplo, puede decir “no, gracias, pero sí me voy a tomar una taza de café” o “no, ya no uso eso, me causa muchos problemas”.

- No diga algo que sugiera que pueden preguntarle otra vez, como "tal vez después" o "estoy tomando medicamentos".
- Sugiera otra actividad, como una película o una caminata.
- No permita que la conversación siga girando en torno a las drogas. Cambie de tema. Los consejeros le llaman a esto "entrenamiento para rechazar las drogas". Busque ayuda si decir no es un problema para usted.

5. Identificar y evitar la recaída

Toma mucho tiempo lograr establecer aptitudes y pautas nuevas. No se descuide. Está peleando por su vida, y debe tener cuidado de que alguien le tienda una emboscada.

Un resbalón es un único episodio de uso. Piense en el resbalón como un tipo de información, una señal de que algo no está funcionado bien. Piense en lo que pasó y decida qué cambios son necesarios.

En cambio, una recaída quiere decir que la persona ha vuelto a usar drogas o alcohol más de una vez. Si usted sufre una recaída, es importante que vuelva a emprender el camino de la recuperación. Entre más rápido lo haga, mejor. Con el tiempo, logrará la recuperación. No se decepcione diciendo cosas como: "eché a perder esto, ¿para qué voy a seguir luchando?" Pensar que las cosas son "o todo, o nada", acusarse a sí mismo u otras reacciones negativas no le ayudarán a regresar al camino de la recuperación. Los pensamientos negativos hacen que la recaída sea más fácil y la abstinencia sea más difícil.

Señales de una posible recaída:

- Un sueño en el que toma o usa drogas puede ser una señal de aviso. Piense en lo que está haciendo y en la posibilidad de que está pensando en usar drogas o alcohol.
- Las personas a menudo sufren una recaída cuando se sienten mejor y con más control: piensan que el uso moderado es aceptable. Esta manera de pensar con frecuencia conduce a una recaída.
- Otra señal de una posible recaída es soñar despierto sobre lo divertido que era usar drogas o tomar alcohol.
- Hablar de los viejos tiempos (compartiendo viejas historias) también puede ser señal de que una recaída está a punto de ocurrir.

Sugerencias para evitar una recaída:

- Contacte a un consejero o a amigos sobrios.
- Aléjese de la situación en la que se encuentra y camine o corra alrededor de la manzana varias veces.
- Coma o distráigase leyendo un libro o viendo una película.
- Pida a sus amigos y parientes que lo interrumpan cuando hable de lo mucho que se divertía cuando bebía alcohol o usaba drogas.
- Haga una lista de las cosas buenas en su nueva vida, como mejores relaciones personales, éxito en el trabajo o la escuela, su nueva y mejor apariencia, o el tiempo y el dinero que tiene para pasatiempos.
- Deje de soñar despierto sobre lo divertido que era usar drogas y beber alcohol, y más bien piense en las consecuencias negativas.
- Si ya ha sufrido una recaída al menos una vez, pregúntese por qué ocurrió. ¿Qué puede hacer esta vez de manera diferente?

No basta decir “voy a ser fuerte y a decir no” cuando tenga que manejar las situaciones que enfrentará. Use la página 28 para anotar las maneras como podría sufrir una recaída, y piense en una estrategia para evitar que eso suceda. Haga una copia, y llévela siempre con usted.

6. Conocer las dificultades que enfrenta

La trampa de "verse bien": La trampa de "verse bien" se refiere a que usted se está poniendo más sano y se ve mucho mejor. Tomando en cuenta solamente su apariencia, nadie adivinaría que tiene un problema de abuso de sustancias. Hay personas que lo pueden tentar para que sufra un resbalón o una recaída. Usted también puede comenzar a dudar que tenga un problema con las drogas o el alcohol. Sin embargo, no permita que el espejo lo engañe. Recuerde que su apariencia mejora más rápido que su habilidad para mantenerse sobrio.

Dinero: Los días de pago pueden presentar una dificultad. Algunas personas se van de juerga y se emborrachan o se drogan exageradamente cuando reciben su cheque de pago, sobre todo si es el primer pago que han recibido en un tiempo. Conforme se acerque el día de pago, planee cómo va a depositar su cheque y pagar sus cuentas sin gastar el dinero en drogas o en alcohol. Si el dinero es uno de sus disparadores, no lleve dinero consigo hasta que se sienta estable en su sobriedad. Si es posible, coordine para que le depositen el cheque de pago directamente al banco por medio de una transferencia electrónica. Si es necesario, pídale a un amigo o pariente que lo acompañe cuando vaya de compras.

Los vendedores de drogas y las otras personas que usan drogas saben cuándo le pagan a usted, y pueden venir a buscarlo ese día. Haga un plan para evitarlos.

- **Las personas que me ofrecen drogas o alcohol o me provocan para que use:**

____

____

____

¿Cómo les voy a responder?

____

____

____

- **Los lugares donde usé drogas o alcohol:**

____

____

____

¿Cómo los voy a evitar?

____

____

____

- **Las veces que usé drogas o alcohol:**

____

____

____

¿Qué voy a hacer en lugar de usar drogas o alcohol?

____

____

- **Las situaciones que incitan una recaída (fiestas, dinero en el bolsillo):**

____

____

____

¿Cómo voy a enfrentar esas situaciones?

____

____

____

Hábitos mentales: Para que su recuperación siga adelante, es importante que no se engañe a sí mismo. No recuerde su vida pasada como un cuento de hadas. Tampoco piense que su deseo de usar drogas o alcohol desaparecerá rápidamente. Cuando sienta ansias intensas de usar drogas o alcohol, piense de manera saludable y positiva para lograr superar el difícil momento. Por ejemplo, haga una pausa y recuerde el dolor que le han causado las drogas. Piense en los aspectos positivos de la sobriedad.

No hable de lo divertido que es usar sustancias. Pida a sus amigos que lo interrumpan cuando esto ocurre. No ponga atención cuando otras personas hablan de lo divertido que es usar sustancias. Cambie de tema o aléjese por un momento.

Usted puede hasta llegar a dudar que tenga un problema con las drogas. Si eso ocurre, hágase una prueba: vaya a una reunión de AA o a un grupo similar y escuche las historias que cuentan. Si son parecidas a la suya, se dará cuenta de lo tramposa que puede ser su adicción.

Otras sustancias: Aléjese de las drogas con las que ni siquiera tenía problemas. Su droga preferida puede haber sido el "crack", pero también aléjese del "ice", la marihuana, el alcohol y cualquier otra sustancia que pueda tenderle una trampa y hacerlo usar de nuevo.

Los disparadores y las ansias intensas de usar: Puede volver a sentir ansias intensas de usar drogas o beber alcohol después de tres o seis meses. Sin embargo, estas ansias intensas pueden disiparse rápidamente hasta alcanzar de nuevo un bajo nivel. Practique sus estrategias anti-drogas y anti-alcohol hasta que eso suceda. Aun sin las ansias intensas de usar drogas o beber alcohol, sus disparadores pueden tenderle una emboscada. Siempre debe estar consciente de las personas, los lugares y las cosas que pueden provocarle una recaída.

Factores emocionales:

- Algunas personas se sienten muy deprimidas y ansiosas en los meses posteriores a la desintoxicación. Si la depresión o la ansiedad obstaculizan su recuperación, debe obtener tratamiento.
- El enojo a veces conduce a una recaída. Tenga cuidado con las situaciones que lo hacen enojar, especialmente cuando alguien lo critica o cuando usted critica a alguien. Tome un curso para aprender a controlarse mejor cuando se enoja o una clase de asertividad, y planee su horario para evitar conflictos de tiempo.
- Si usted es una víctima de abuso físico o emocional, le será aún más difícil mantenerse alejado de las drogas y el alcohol. Busque a un consejero que esté entrenado para tratar con pacientes que tengan traumas de esa naturaleza.
- Si usted está en una relación abusiva, le será muy difícil mantenerse sobrio. El abuso físico o emocional y las drogas van de la mano. Busque ayuda.

Obtenga ayuda

Recuerde, la desintoxicación no es una “cura”. Antes de que termine el proceso de desintoxicación, inscríbase en un tratamiento para el abuso de sustancias u otra fuente de ayuda para que empiece a vivir su nueva vida. El apoyo para mantenerse sobrio puede venir de:

- Los consejeros de abuso de sustancias.
- Los administradores de casos.
- Los consejeros vocacionales.
- Los individuos que abogan por el derecho de las personas de vivir en viviendas adecuadas.
- Los consejeros de salud mental.
- Los especialistas en abuso y trauma.

- Los trabajadores comunitarios.
- Los psiquiatras, psicólogos y trabajadores sociales.

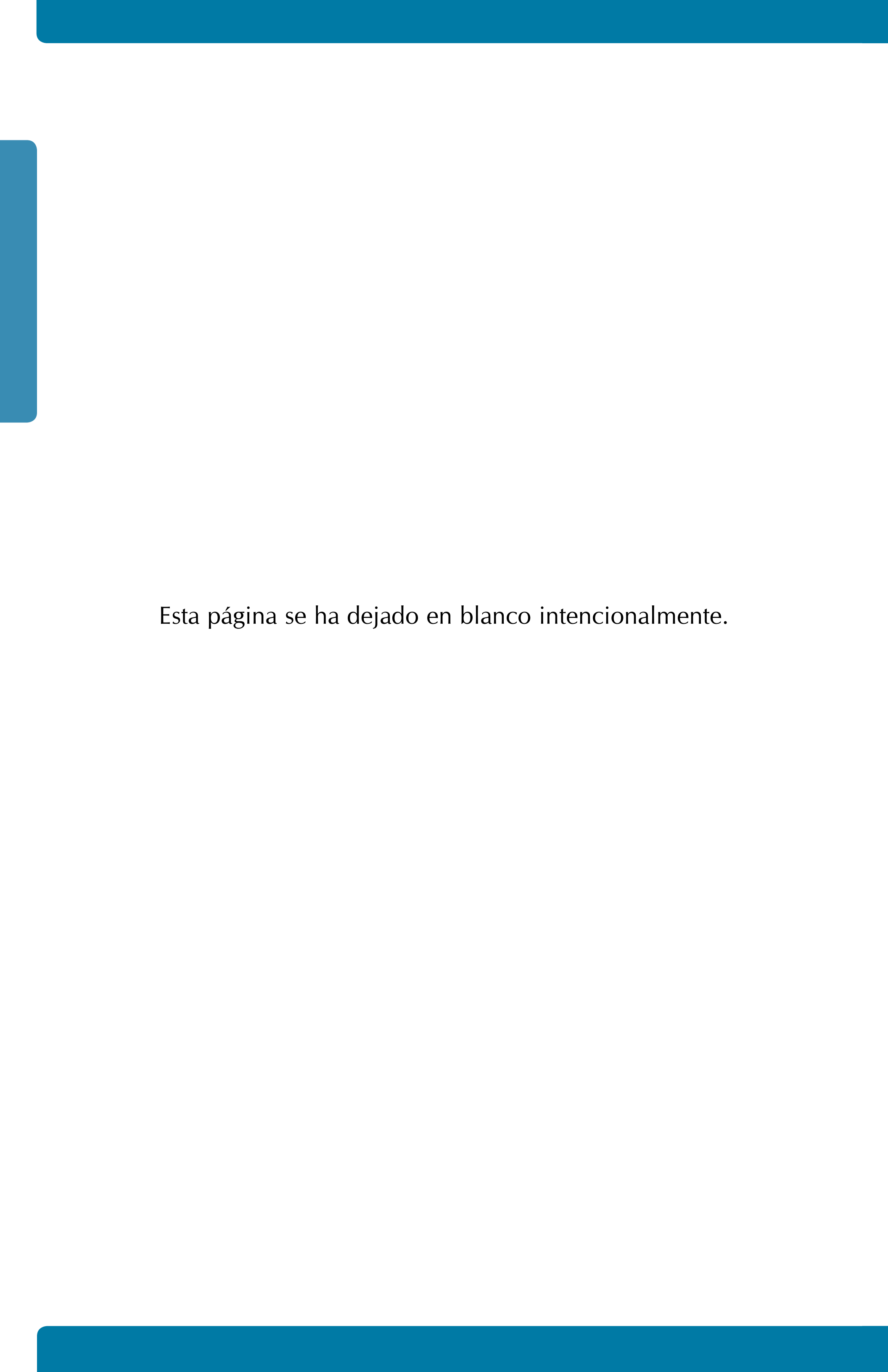
Estos profesionales a veces cumplen varias tareas. Es posible que las personas que le ayudan con la desintoxicación también puedan brindarle servicios de consejería para el abuso de sustancias. Muchos consejeros también se encargan de administrar casos, y algunos consejeros de salud mental pueden ayudarle a superar el trauma del abuso.

Tanto los trabajadores comunitarios como los administradores de casos pueden recomendar a otros especialistas, y los administradores de casos también le pueden ayudar a encontrar una vivienda o un trabajo. La mayoría de estos profesionales pueden ayudarle a escapar de una relación abusiva. Hay más recursos listados en la sección 4. Aproveche lo que más pueda todos los recursos para lograr alejarse del alcohol y las drogas.

¿Cómo sé que estoy en vía de recuperación?
Las siguientes son cuatro señales de recuperación:

- Puedo enfrentar mis problemas a medida que ocurren, sin usar drogas o alcohol, y sin estresarme.
- Cuento con al menos una persona con la cual puedo ser completamente franco.
- Conozco mis límites personales y sé cuáles son mis problemas y cuáles los de otras personas.
- Cuando estoy cansado, me tomo el tiempo para recobrar mi energía física y emocional.

USTED PUEDE HACERLO.



Esta página se ha dejado en blanco intencionalmente.

3. Asuntos legales

Es probable que se haya metido en problemas con su jefe, el dueño de su casa o la policía por usar drogas y alcohol. Si deja de usar drogas y alcohol y permanece en tratamiento, la ley lo protege hasta cierto punto para que se pueda recuperar. Pero esta protección es limitada, y usted tiene que poner de su parte.

Discapacidad y tratamiento

Un trastorno por abuso de sustancias (o cualquier otro trastorno), por sí solo, no se considera como una discapacidad. La Ley para Americanos con Discapacidades (ADA, por sus siglas en inglés) no lo protege si usted fabrica, vende o usa drogas ilegales. Sin embargo, la ADA le ofrece cierta protección si se está recuperando de un trastorno por abuso de sustancias. En la mayoría de los casos, usted está protegido sólo si sigue un tratamiento o está en proceso de recuperación.

La Ley de Ausencia Familiar y Médica (FMLA, por sus siglas en inglés) es similar. Proporciona a ciertos empleados el derecho de tomar días libres de trabajo sin pago cuando sea necesario a causa de una condición de salud grave, incluyendo el abuso de sustancias. Sin embargo, la ausencia deberá ser porque la persona está asistiendo a un tratamiento. Faltar al trabajo a causa del uso de drogas o alcohol no cumple con los requisitos de la Ley de Ausencia.

Vivienda

Las personas que abusan de las drogas y el alcohol pueden ser desalojadas y no son elegibles para recibir los beneficios de la Sección 8 y otros beneficios relacionados al programa de vivienda pública (esta sanción puede durar 3 años). Sin embargo, si la persona completa debidamente un programa de tratamiento y deja de usar drogas y alcohol, una agencia de vivienda pública podría reducir el periodo de sanción o restituir la elegibilidad de la persona para recibir beneficios de vivienda pública.

Libertad condicional

Si usted está en libertad condicional, es importante que termine su periodo de supervisión en la comunidad. Uno de los objetivos de la libertad condicional es cambiar sus viejos hábitos de uso de drogas y alcohol. La libertad condicional añade estructura a la vida de una persona, dándole un trabajo y exigiéndole otros requisitos. Esta vida estructurada ayuda a prevenir la recaída. La mayoría de las personas que violan las condiciones de su libertad condicional también terminan sufriendo una recaída.

Si desea obtener más información

La Administración de Servicios para el Abuso de Sustancias y la Salud Mental (SAMHSA, por sus siglas en inglés) ha publicado una guía titulada "Conozca sus Derechos". Esta guía explica las maneras en que la ley protegerá o no a las personas que se están recuperando de un trastorno por abuso de sustancias. **Para obtener una copia, visite el sitio en Internet** http://beta.samhsa.gov/sites/default/files/partnersforrecovery/docs/Know_Your_Rights_Spanish_2007.pdf

Las siguientes agencias federales aceptan quejas y ofrecen información sobre la discriminación por discapacidad:

U.S. Department of Housing and Urban Development
El Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano de los Estados Unidos, HUD, por sus siglas en inglés, se ocupa de proporcionar viviendas de calidad a precios accesibles, de cumplir con la necesidad de casas de alquiler a precios accesibles y de usar la vivienda como una herramienta para mejorar la calidad de vida de las personas.

El sitio Web del HUD en español es:
http://portal.hud.gov/hudportal/HUD?src=/espanol

U.S. Department of Justice
El Departamento de Justicia de los Estados Unidos, DOJ, por sus siglas en inglés, hace cumplir la ley y defiende los intereses de los Estados Unidos de acuerdo con la ley, proporciona liderazgo federal en la prevención de crímenes y asegura que todos los estadounidenses reciban una justa e imparcial administración de justicia.

El sitio Web del DOJ en español es:
http://www.justice.gov/spanish

U.S. Department of Labor
La Oficina de Normas sobre el Empleo de Personas con Discapacidades del Departamento de Trabajo de los Estados Unidos, ODEP, por sus siglas en inglés, procura aumentar las oportunidades de empleo para las personas que tienen discapacidades.

La Job Accommodation Network (Red de Acomodaciones en el Empleo, JAN, por sus siglas en inglés), es otro servicio de la ODEP. La JAN ofrece guía gratuita, experta y confidencial relacionada a las acomodaciones en el lugar de trabajo y a asuntos referentes al empleo de personas con discapacidades.

El sitio Web de la JAN en español es:
http://askjan.org/espanol/espanol.htm

La dirección del correo electrónico de la JAN es:
jan@jan.wvu.edu

U.S. Department of Health & Human Services (HHS) and HealthCare.gov
El sitio Cuidado de Salud ayuda a los consumidores a tomar control de sus cuidados de salud conectándolos con información y nuevos recursos que les ayudarán a tener acceso a una cobertura de cuidados de salud de buena calidad y asequible. El sitio CuidadodeSalud.gov es un socio del HealthCare.gov y tiene información específicamente para personas con incapacidades en la sección de “Personas con incapacidad”.

El sitio Web de Cuidado de Salud se encuentra en:
https://www.cuidadodesalud.gov/es/

U.S. Equal Employment Opportunity Commission
La Comisión para la Igualdad de Oportunidades en el Empleo, EEOC, por sus siglas en inglés, hace cumplir las leyes federales contra la discriminación. Las personas con discapacidades es uno de los grupos que reciben servicios de la EEOC.

El sitio Web de la EEOC en español es:
http://www.eeoc.gov/spanish

U.S. Social Security Administration
La Administración del Seguro Social de los Estados Unidos, SSA, por sus siglas en inglés, proporciona beneficios a trabajadores que se han convertido en personas discapacitadas y a las familias cuando un trabajador muere, siempre y cuando se cumplan ciertos requisitos.

El sitio Web de la SSA en español es:
http://www.socialsecurity.gov/espanol

4. Recursos

Generalmente las bibliotecas públicas ofrecen acceso gratuito al Internet si necesita consultar un sitio de Internet.

Recursos del Gobierno

Medline Plus

El MedlinePlus recopila la información más confiable proveniente de fuentes autorizadas tales como la National Library of Medicine (Biblioteca Nacional de Medicina) y los National Institutes of Health (Institutos Nacionales de la Salud), así como otras agencias gubernamentales y organizaciones de servicios para la salud. Este sitio ofrece información en español sobre el abuso de sustancias.

http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/drugabuse.html

SAMHSA's Center for Substance Abuse Treatment

Este centro de SAMHSA apoya una serie de actividades diseñadas para cumplir su misión: mejorar la vida de las personas y familias afectadas por el alcohol y el abuso de drogas, asegurando el acceso a tratamientos para la adicción que son válidos y económicos. Estos tratamientos también reducen los costos sociales y de salud que enfrentan nuestras comunidades y la nación.

http://beta.samhsa.gov/about-us/who-we-are/offices-centers/csat (Las publicaciones en español se encuentran en http://store.samhsa.gov.)

SAMHSA's Publications Ordering Web page

Este sitio de información en la Web ofrece miles de publicaciones (la mayoría gratuitamente) y menciona una línea telefónica de asistencia disponible las 24 horas del día (en inglés y español). Los especialistas en información que atienden la línea telefónica de asistencia pueden contestar preguntas sobre los trastornos relacionados al uso de sustancias, sugerir publicaciones y referir a las personas a lugares de tratamiento por medio de la Oficina Localizadora de Servicios de Tratamiento para la Salud Conductual.

http://store.samhsa.gov

1-877-SAMHSA-7 (1-877-726-4727)

SAMHSA's Behavioral Health Treatment Services Locator

Este recurso de SAMHSA para localizar programas de tratamiento es un directorio de programas de tratamiento para drogas y alcohol que indica la localización de más de 11.000 centros para el tratamiento de la adicción. Estos centros ofrecen tratamiento para el alcoholismo y los problemas relacionados al abuso de alcohol y al abuso de drogas. El directorio incluye centros residenciales de tratamiento, programas ambulatorios de tratamiento y programas con hospitalización para el tratamiento de la adicción a drogas y el alcoholismo. El directorio está disponible solamente en inglés.

http://findtreatment.samhsa.gov

Otros recursos

La mayoría de los gobiernos estatales y locales tienen una oficina encargada de asuntos relacionados al abuso de sustancias que puede ser un recurso excelente. Es posible que su comunidad también tenga una oficina del Council on Alcoholism and Drug Dependence (Consejo sobre el Alcoholismo y la Dependencia de Drogas). Consulte su directorio telefónico local.

Mental Health America

Esta red basada en las comunidades tiene más de 300 sucursales a través del país y está dedicada a ayudar a todos los Americanos a vivir vidas con mejor salud mental.

http://www.mentalhealthamerica.net/go/en-espanol

Your Family: National Hispanic Family Health Helpline
Esta organización, llamada Su Familia, ofrece a los consumidores información gratuita, confiable y confidencial sobre la salud en inglés y en español, y ayuda a las personas que llaman a navegar por el sistema de salud.

http://www.1866sufamilia.org

1-866-SU FAMILIA (1-866-783-2645) (Disponible en inglés y español)





Esta publicación está basada en el documento Treatment Improvement Protocol 45, *Detoxification and Substance Abuse Treatment*. La publicación puede ser copiada o solicitada en http://store.samhsa.gov. O por favor llame a SAMHSA al 1-877-SAMHSA-7 (1-877-726-4727) (inglés y español).

Publicación de HHS No. (SMA) 14-4876
Impresa en 2014